คำภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็น

(การบริหารแกว่งแขน)

ของ

พระปรมาจารย์ตั๊กม้อ

สารบัญ

คำนำ



"ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" พุทธสุภาษิตบทนี้เป็นอมตะวาจา ที่คนทุกชาติทุกศาสนาต้องยอมรับ ไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้น แม้แต่สัตว์ใหญ่น้อยทุกชีวิตบนโลกนี้ต่างก็ปรารถนาให้ตนมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยมาเบียดเบียนให้เกิดทุกข์ ด้วยกันทุกหมู่เหล่า

มีคำกล่าวไว้ว่า **"น้ำไม่ไหล ย่อมบูดเน่า"** ซึ่งเป็นหลักความจริงที่เปรียบเทียบให้เราตระหนักว่า **"ร่างกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ย่อมเป็นแหล่งสะสมของโรคภัยไข้เจ็บ"**

ดังนั้นเพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสามารถบำบัดโรคร้ายต่างๆ ที่ตนกำลังประสบให้หายไปทางมูลนิธิจึงได้เรียบเรียงพิมพ์หนังสือ "กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค" อันเป็นวิชาโบราณที่สูงค่ายิ่งออกเผยแพร่ พร้อมทั้งอธิบายเคล็ดวิชาไว้อย่างละเอียดซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจและสามรถฝึกปฏิบัติได้ง่ายโดยลำพัง

ขอขอบคุณอาจารย์ หลิว ไอ่ เหลียน แห่งจังหวัดแพร่ที่เมตตามอบต้นฉบับซึ่งเคยพิมพ์ออกเผยแพร่แล้ว ทำให้ง่ายต่อการเรียบเรียงและจัดพิมพ์ขึ้นใหม่

ขออนุโมทนาในกุศลจิตของญาติธรรมและศรัทธาสาธุชนทั้งหลายได้ร่วมกันสละแรงกาย สละทรัพย์ช่วยเหลืออนุเคราะห์ให้หนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณในเวลาอันรวดเร็ว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สุขของชาวโลกทั้งปวง

" รัศมีธรรม "

ประวัติความเป็นมาของ " กายบริหารแกว่งแขน"



ในปีพุทธศักราช ๑๐๗๐ ซึ่งตรงกับรัชสมัยราชวงศ์เหลียงพระสังฆปรินายกโพธิธรรมชาวอินเดียหรือที่ชาวจีนเรียกว่า "ต๋าโม๋" (TA MO หรือตั๊กม้อ) ได้เดินทางมายังประเทศจีนและปักหลักเผยแพร่พระพุทธศาสนาที่นั้นเป็นเวลาหลายสิบปี

ครั้งหนึ่งในระหว่างการเทศนาและการทำสมาธิ ท่านพบพระสงฆ์หลายรูปมีสุขภาพอ่อนแอ และบางรูปถึงกับนอนหลับไปด้วยความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย พระปรมาจารย์ ต๋าโม๋ จึงได้ชี้ให้เห็นว่า **"ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น จึงจะยืนหยัดฝึกจิตบำเพ็ญธรรมได้สำเร็จ"**

ก่อนหน้าที่ท่านจะได้เน้นถึงความสำคัญของร่างกายอันได้แก่พลังและท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมในการฝึกสมาธินั้นพุทธศาสนิกชนต่างเน้นแต่การฝึกจิตโดยละเลยร่างกาย ดังนั้นท่านปรมาจารย์ ต๋า โม๋ จึงได้คิดค้นท่าบริหารร่างกาย สำหรับพระสงฆ์ในตอนเช้าเพื่อส่งเสริมสุขภาพและบันทึกขึ้นไว้เป็นคัมภีร์ ๓ เล่มได้แก่

๑. **คัมภีร์ อี้ จิน** จิง คือ วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็น

๒. **คัมภีร์** สี สุ่ย จิง คือ วิชาชำระไขกระดูกให้สะอาด

๓. **ลอ** ปา **หลัว ฮั่ว** โส่ว คือ เพลงมวยฝ่ามือสิบแปดอรหันต์

และคัมภีร์ อี้ จิน จิง ซึ่งเป็นหนึ่งในคัมภีร์อันล้ำค่าของพระโพธิธรรม (ต๋า โม๋ อี้ จิน จิง) ก็คือ หนังสือกายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรคเล่มที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ นั่นเอง

กายบริหารแกว่งแขน คือ อะไร?

กายบริหารแกว่งแขนนี้ เดิมทีเดียวเรียกว่า **"ต๋า โม๋ อี้ จิน จิง"** **ซึ่ง**ก็คือ **คัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็นของพระโพธิธรรม**

คำว่า "เปลี่ยนเส้นเอ็น" มิใช่หมายถึง ผ่าตัดเปลี่ยนเอาเส้นเอ็นออกมาตามความเข้าใจของการแพทย์แผนปัจจุบันแต่เป็นการปรับเปลี่ยนแก้ไขสภาพของเส้นเอ็นด้วยการออกกำลังกายโดยวิธีแกว่งแขนซึ่งจะส่งผลให้เลือดลมภายในโคจรไหลเวียนได้สะดวก เป็นปกติไม่ติดขัด

ต่อมา "คัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็น" นี้ได้ถูกเรียกชื่อเสียใหม่ว่า "กายบริหารแกว่างแขนบำบัดโรค" เพื่อให้คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ตำราโบราณนี้จึงเป็นหนังสือวิชาที่เก่าแก่มีอายุถึง 1400 ปี ซึ่งนับได้ว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชนชาติจีน อันมิอาจประมาณค่าได้ชิ้นหนึ่ง

"กายบริหารแกว่งแขน" มีประโยชน์อย่างไร?

กายบริหารแกว่งแขน เป็นวิธีออกกำลังเพื่อบริหารร่างกายที่มีประโยชน์มากวิธี หนึ่ง หลังจากได้มีการค้นพบและเผยแพร่ตำรานี้ออกมาที่นครเซี่ยงไฮ้ สาธารณะรัฐประชาชนจีน ก็มีประชาชนนิยมทำกายบริหารแบบนี้ทวีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆโรคที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้โดยการแพทย์ปัจจุบัน ก็สามารถใช้การบริหารแบบง่ายๆ นี้รักษาให้หายขาดได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจ จนแทบไม่น่าเชื่อเลยจริงๆ กายบริหารแกว่งแขนนี้ ทำง่ายหัดง่าย และเป็นเร็ว นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพในการบำบัดโรคได้รวดเร็วอีกด้วย โรคเรื้อรังมากมายหลายชนิดก็สามารถรักษาให้หายขาดได้โดยวิธีทำกายบริหารแบบนี้

เหตุใดการบริหารแกว่งแขนจึงสามารถบำบัดโรคต่างๆได้

สิ่งที่เป็นปัญหาเกิดขัดแย้งกันภายในร่างกายของคนเราจนก่อให้เกิดความไม่สบายแก่ร่างกายนั้น แพทย์จีนแผนโบราณกล่าวว่า เกิดจาก "เลือดลม" เป็นต้นเหตุ หากเลือดลมภายในร่างกายของเราผิดปกติโรคต่างๆ มากมายก็จะเกิดขึ้นกับเราทันที เริ่มแรกจะทำให้เรารับประทานอาหารได้น้อยลง นอนหลับน้อยลง ต่อไปก็จะกระทบกระเทือนถึงสภาพของร่างกายคือทำให้ซูบผอมอ่อนแอเป็นต้น เมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัดแล้ว โรคร้ายทั้งหลายก็จะหายไปเอง โดยอาศัยหลักดังกล่าวนี้ การทำกายบริหารแกว่งแขนจึงสามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย หากแก้ให้ถูกจุดสำคัญที่ขัดแย้งกันเสียก่อนได้ เมื่อนั้นปัญหาอื่น ๆ ก็จะแก้ได้ง่ายดายขึ้น

ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่า ขณะที่ คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อันเนื่องมาจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงาน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้วเราก็จะชูแขน เหยียด

ขา ยืดตัวจนสุด อย่างที่คนทั่วไปเรียกว่า **"บิดขี้เกียจ"** ทันทีหลังจากนั้นเราจะรู้สึกสบายตัว กระชุ่มกระชวยขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ **"การยืดเส้นเอ็น"** ตามความหมายในคัมภีร์โบราณนั่นเอง การที่เส้นเอ็นซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีโอกาสยืดขยายหรือถูกนวดเฟ้น จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลาย หายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเกิดความกระปี้กระเปร่าสดใสขึ้น

และที่สำคัญ เลือดลมที่ไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก จะช่วยเปลี่ยนสภาพอวัยวะที่ แข็งกระด้าง ซึ่งเป็นความผิดปกติ ให้กลับกลายเป็นอ่อนนิ่ม และจากสภาพที่อ่อนแอไม่มีประสิทธิภาพ ให้กลับคืนมาเป็นแข็งแรงและมีสมรรถภาพดีขึ้น

แต่โดยทั่วไปคนเราได้ละเลยและมองข้ามความสำคัญของการบริหารกายเพื่อยืดขยายเส้นเอ็นภายในร่างกาย จึงทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวกและติดขัด เปรียบเทียบกับเครื่องยนต์ที่น้ำมันถูกส่งมาหล่อเลี้ยงไม่สม่ำเสมอ ย่อมเป็นเหตุให้รถที่วิ่งไปมีอาการกระตุก ๆ ไม่ราบรื่น ร่างกายของคนเราก็เช่นกันหาก **"เลือดลมติดขัด"** ก็จะส่งผลให้ป่วยเป็นโรคต่างๆ สุขภาพจะทรุดโทรมย่ำแย่ลงไปเรื่อย ๆ

อันที่จริงการเจ็บป่วยไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคชนิดใด ใช่ว่าจะเป็นเรื้อรังอยู่เช่นนั้นโดยไม่มีทางแก้ไขเยียวยาก็หาไม่ **ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เราจะต่อสู้กับโรคชนิดนั้นหรือไม่? หากเราตั้งใจแน่วแน่ว่าจะต้องต่อสู้กับโรคร้ายที่เกาะกินเราจนถึงที่สุดแล้ว แน่นอนเหลือเกินเราจะต้องประสบชัยชนะ** การบริหารร่างกายโดยวิธีแกว่งแขนนี้มีเหตุผลและหลักวิชาที่ลึกซึ้งแยบยล มิใช่เป็นสิ่งที่ปฏิบัติไปโดยหลงงมงายขาดเหตุผลแต่อย่างใด

ฉะนั้นขอให้ผู้ที่ปรารถนาในความมีสุขภาพแข็งแรงและพลานามัยที่สมบูรณ์เพรียบพร้อม ควรศึกษาและทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติไปตามลำดับโดยเริ่มตั้งแต่

๑. เรียนรู้หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน

๒. เคล็ดวิชา 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

๓. เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน

การออกกำลังโดยวธีแกว่งแขนนี้ นับว่าประเสริฐมากและได้ผลเกินคาด ทุกคนควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะมีแแต่ผลดีไม่บังเกิดผลเสียประการใด ข้อสำคัญผู้ปฏิบัติต้องมีความขยันอดทนต้องยืนหยัดพยายามทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะบรรลุผลสมความปรารถนา

หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน

๑. **ยืนตรง** เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่ (ดูภาพประกอบด้านล่าง)



ทรวงอกปล่อยว่างตามสบาย หลังตั้งตระหง่านให้ตรง

๒. **ปล่อยมือทั้ง** ๒ **ข้างลงตามธรรมชาติ** อย่าเกร็งให้นิ้วมือชิดกัน **หัน**อุ้งมือไปข้างหลัง (ดูภาพประกอบด้านล่าง)



เอวเป็นแกนเพลา นิ้วเท้างอจิกแน่นกับพื้น

๓. **ท้องน้อยหดเข้า** เอวตั้งตรง เหยียบหลัง ผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะและปากควรปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติ

๔. **จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น** ส่วนส้นเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนรู้สึกกว่ากล้ามเนื้อที่โคนเท้าและท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้ (ดูภาพประกอบด้านบน)

๕. **สายตาทั้ง** ๒ ข้าง ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่งแล้วมองอยู่ที่เป้าหมายนั้นจุดเดียว สลัดความกังวลหรือความนึกคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ออกให้หมด ให้จุดสนใจความรู้สึกมารวมอยู่ที่เท้าเท่านั้น

๖. **การแกว่งแขน** ยกมือแกว่งแขนไปข้างหน้าอย่างเบาๆซึ่งตรงกับคำว่า **"ว่างและเบา"** แกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไปพยายามให้อยู่ระดับที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือ ให้ทำมุมกับลำตัวประมาณ ๓๐ องศา แล้วตั้งสมาธินับหนึ่ง...สอง...สาม...ไปเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันก็ต้องระวังอย่าลืมออกแรงส้นเท้าและลำแขนด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้ว แกว่งขึ้นไปข้างหลังต้องออกแรงหน่อย ตรงกับคำที่ **"แน่นหรือหนัก"** แกว่งจนรู้สึกว่ากล้ามเนื้อไม่ยอมให้มือสูงไปกว่านั้นอีก เวลาแกว่งแขนกลับให้มีความสูงของแขนถึงลำตัวประมาณ ๖๐ องศา (ดูภาพประกอบที่ ๓)

สรุปแล้วก็คือ ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง คือ ใช้แรงเหวี่ยงให้กลับไปเอง

ก่อนการทำกายบริหารแกว่งแขน ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่คับหรือรัดแน่นเกินไป สะบัดแขน มือ เท้าสักครู่ ให้กล้ามเนื้อและร่างกายผ่อนคลาย หมุนศีรษะไปมาแล้วจัดลักษณะท่าทางให้ถูกต้อง

การทำกายบริหารแกว่งแขนมีวิธีนับอย่างไร

การแกว่งแขนนับโดยเริ่มออกแรงแกว่งไปข้างหลัง แล้วให้แขนเหวี่ยงกลับมาข้างหน้าเองนับเป็น ๑ ครั้ง แล้วนับสอง..สาม..ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบตามจำนวนที่เรากำหนดไว้

การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลานานเท่าไร

เริ่มแรกที่ทำกายบริหารควรทำตั้งแต่ ๒๐๐—๓๐๐ ครั้งก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้นครั้งละ ๑๐๐ ตามลำดับจนกระทั่งถึง ๑๐๐๐—๒๐๐๐ ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาในการบริหารประมาณครั้งละ ๓๐ นาที (แกว่ง ๕๐๐ ครั้งใช้เวลาประมาณ๑๐ นาที)

การแกว่งแขนควรทำเวลาไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขน สามารถทำได้ทุกเวลาคือเวลาเช้า กลางวัน และ เวลาค่ำ หรือแม้แต่ยามว่างสัก ๑๐ นาทีก็สามารถทำได้ หากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ควรนั่งพักเสียก่อนสัก ๓๐ นาที แล้วจึงค่อยทำกายบริหาร

การแกว่งแขนควรทำที่ไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขนนี้ไม่จำกัดสถานที่ สามารถ
ทำได้ในที่ทำงาน ในบ้าน ฯลฯ

แต่ถ้าเป็นไปได้ควรทำในที่โล่งซึ่งมีอากาศถ่ายเทสะดวกเช่นในสวน ใต้ต้นไม้ จะเป็นการดีมาก หากผู้ปฏิบัติสามารถยืนอยู่บนพื้นดิน หรือสนามหญ้า และ**ที่สำคัญขณะทำกายบริหารแกว่งแขนต้องถอดรองเท้าเสมอ** ในหนังสือตำราแพทย์โบราณกล่าวว่า การที่เราได้มีโอกาสเดินด้วยเท้าเปล่า ไปบน

พื้นหญ้าที่มีน้ำค้างในยามเช้าเกาะอยู่ นับเป็นผลดีอันวิเศษยิ่งเพราะฝ่าเท้าทั้งสองจะดูดซึมเอาธาตุต่าง ๆ จากน้ำค้างบนใบหญ้า เข้าไปบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้เรามีสุขภาพพลาอนามัยที่สมบูรณ์ยอดเยี่ยม

ข้อแนะนำ

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนว่าอ่อนแอหรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน อย่าฝืน แต่ก็ไม่ใช่ทำตามสบาย เพราะหากปล่อยตามใจชอบแล้ว ก็จะขาดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย และจะไม่บังเกิดผล เมื่อเริ่มปฏิบัติอย่าออกแรงหักโหมมากเกินไปให้แกว่งไปตามปกติทำอย่างนิ่มนวล ไม่ใช่แกว่งอย่างเอาเป็นเอาตาย ควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ถ้าหากไม่มีสมาธิแล้วเลือดก็จะหมุนเวียนสับสนไม่เป็นระเบียบ ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่

กายบริหารแกว่งแขนนี้เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถบำบัดโรคร้ายแรงและเรื้อรังต่างๆ ให้หายได้

ส่วนผู้ที่มีร่างกายปกติ หากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสจิตใจเบิกบานและเป็นสุขหลังจากการทำกายบริหารแกว่งแขนแล้ว ควรเดินพักตามสบายเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

เคล็ดวิชา ๑๖ ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

๑. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง
๒. ส่วนล่างควรให้แน่น
๓. ศีรษะให้แขวนลอย (มองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า)
๔. ปล่อยให้เงียบสงบตามปกติ
๕. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย (ปล่อยตามสบายไม่เกร็ง)
๖. หลังยืดตรงให้ตระหง่าน
๗. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลา
๘. ลำแขนแกว่งไกว
๙. ข้อศอกปล่อยให้ลดต่ำตามธรรมชาติ
๑๐. ข้อมือปล่อยให้นักหน่วง
๑๑. สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน
๑๒. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย
๑๓. ช่วงขาผ่อนคลายยืนตรงตามธรรมชาติ
๑๔. บั้นท้ายควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย

๑๕ • ส้นเท้ายืนถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน

๑๖ • ปลายนิ้วเท้าทั้ง ๒ ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น

คำอธิบายเคล็ดวิชา ๑๖ ประการ

ของกายบริหารแกว่งแขน

๑ • **ส่วนบนปล่อยให้ว่าง** หมายถึง ส่วนบนของร่างกายคือศีรษะ ควรปล่อยให้ว่างเปล่า อย่าคิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิแน่วแน่ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจมีสติ

๒ • **ส่วนล่างควรให้แน่น** หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายใต้บั้นเอวลงไป ต้องให้ลมปราณสามารถเดินได้สะดวก เพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ ฉะนั้นคำว่า " ส่วนบนว่าง ส่วนล่างแน่น" จึงเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่งในการบริหารแกว่งแขน ขณะทำกายบริหารหากไม่สามารถเข้าถึงจุดนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้ได้ผลน้อยลงไปมาก ทีเดียว

๓ • **ศีรษะให้แขวนลอย** หมายถึง ศีรษะของท่านจะต้องปล่อยสบายๆ ประหนึ่งว่ากำลังแขวนลอยไว้ในอากาศกล้ามเนื้อบริเวณลำคอจะต้องปล่อยให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง ไม่ควรโน้มศีรษะไปข้างหน้า หรือหงายไปข้างหลัง หรือเอียงไปข้าง ๆ ต้องมองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า

๔ • **ปากปล่อยให้เงียบสงบตามปกติ** หมายถึง ไม่ควรหุบปากแน่น หรืออ้าปากไปตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขนไม่ควรให้ปากอ้าตามใจชอบ ให้หุบปากเพียงเล็กน้อยโดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ ไม่เม้มริมฝีปากจนแน่น

๕ • **ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย** คือกล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอกต้องให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ เมื่อกล้ามเนื้อไม่เกร็ง ก็จะอ่อนนุ่มเหมือนปุยฝ้าย

๖ • **หลังยืดตรงให้ตระหง่าน** หมายความว่า ไม่แอ่นหน้าแอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่อยแผ่นหลังให้ยืดตรงตาม ธรรมชาติ

๗ • **บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลา** หมายถึง บั้นเอวต้องให้เหมือนเพลารถ ต้องให้อยู่ในลักษณะตรง

๘ • **ลำแขนแกว่งไกว** หมายถึง แกว่งแขนทั้งสองข้างไปมา ได้จังหวะอย่างสม่ำเสมอ

๙ • **ข้อศอกปล่อยให้ลดต่ำตามธรรมชาติ** หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้ง ๒ ข้าง ไปข้างหน้าและข้างหลังนั้น อย่าให้แขนแข็งทื่อ ควรให้ข้อศอกงอเล็กน้อยตามธรรมชาติ

๑๐ • **ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง** หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้ง ๒ ข้างนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ เมื่อไม่เกร็งแล้วจะรู้สึกคล้ายมือหนักเหมือนเป็นลูกตุ้มถ่วงอยู่ปลายแขน

๑๑ • **สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน** หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนนั้นฝ่ามือด้านในหันไปด้านหลัง ทำท่าคล้ายกับกำลังพาย เรือ

๑๒ • **ช่วงท้องปล่อยตามสบาย** หมายถึง เมื่อกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้วจะรู้ดีกว่าแข็งแกร่งขึ้น

๑๓. **ช่วงขาผ่อนคลาย** หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ช่วงขา

๑๔. **บั้นท้าย ควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย** หมายถึง ระหว่างทำกายบริหารนั้น ต้องหดก้นคือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดหายเข้าไปในลำไส้

๑๕. **ส้นเท้ายืนถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน** หมายถึงการยืนด้วยส้นเท้าที่มั่นคงยึดแน่นเหมือนก้อนหินไม่มีการสั่นคลอน

๑๖. **ปลายนิ้วเท้าทั้ง ๒ ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น** หมายถึง ขณะที่ ยืนนั้น ปลายนิ้วเท้าทั้ง ๒ ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง

คล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน

ข้อพิเศษของกายบริหารแกว่งแขนคือ " บนสาม ล่างเจ็ด"
ส่วนบน " ว่างและเบา" เรียกว่า " บนสาม"
แต่ส่วนล่าง " แน่นและหนัก" เรียกว่า " ล่างเจ็ด"
การเคลื่อนไหวอ่อนโยนละมุนละไม
ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วจึงแกว่งแขนทั้งสองข้าง

ด้วยเคล็ดลับพิเศษนี้แหละ ที่จะช่วยให้ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอเพราะส่วนบนแข็งแรงแต่ส่วนล่างอ่อนแอ ให้สามารถปรับเปลี่ยนไปเป็น**ผู้ที่มีส่วนล่างแข็งแรงและส่วนบนกระชุ่มกระชวย** อันเป็นลักษณะที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้โรคภัยทั้งหลายในร่างกายถูกขจัดออกไปเองจนหมด

อธิบายเคล็ดลับพิเศษ " บนสาม ล่างเจ็ด"

คำว่า " บนสาม ล่างเจ็ด" หมายถึง อัตราส่วนเปรียบเทียบการออกแรงมากและน้อย

" **บน**" คือ ส่วนบนของร่างกาย หมายถึง มือ

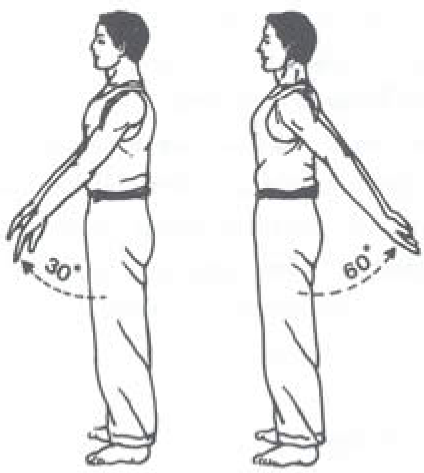
" ล่าง" คือ ส่วนล่างของร่างกาย หมายถึง เท้า

" สาม" หมายถึง ได้แรงสามส่วน

" เจ็ด" หมายถึง ใช้แรงเจ็ดส่วน

เคล็ดวิชาคำว่า " บนสามล่างเจ็ด" มีความหมาย ๒ ประการคือ

ประการที่ ๑ในการออกแรงแกว่งแขน หมายถึง เวลาแกว่งแขนขึ้นข้างบน ใช้แรงเพียงสามส่วน เวลาแกว่งแขนลงต่ำมาข้างล่าง ใช้แรงเจ็ดส่วน (ดูภาพประกอบด้านล่างนี้)



บนสาม ล่างเจ็ด

คือ ว่างและเบา คือ แน่นและหนัก

ประการที่ ๒ ในการออกแรงทั้งตัว หมายถึงถ้านับกันทั้งตัว การออกแรงก็มีอัตราส่วนเปรียบเทียบคือ บน : ล่าง = ๓ : ๗ (บนต่อล่างเท่ากับสามต่อเจ็ด) คือแกว่งแขนไปข้างหน้านั้น จะเบาหรือแรงก็ตาม แต่มือจะต้องให้ได้ส่วนกับเท้า ในอัตราความแรง ๓ ต่อ ๗ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากแกว่งมือแรง เข้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า **"ส่วนบนว่างส่วนล่างหนักแน่น"** หรือ"บนสามล่างเจ็ด" ถ้าแขนออกแรง แต่เท้าไม่ออกแรงเป็นการบริหารที่สมบูรณ์แบบ คือรู้จักใช้แต่แขนลืมใช้เท้า กรณีนี้จะทำให้ยืนได้มั่นคงทำให้รู้สึกคล้ายจะหงายหลังล้ม การที่ไม่ต้องการให้ออกแรง มิใช่ว่าจะปล่อยเลยทีเดียว การที่ให้ออกแรงก็มิใช่ว่าให้ออกแรงจนสุดแรงเกิด การปล่อยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายโดยไม่ออกแรงเลยจนนิดเดียวก็จะไม่ได้ผล เพราะผิดหลัก ผิดอยู่ที่อัตราส่วนเนื่องจากแรงที่เท้าน้อยไป คือออกแรงเท้าเท่ากับส่วนบนนั่นเองหรือหากแขนจะออกแรงมากไปสักหน่อยก็จะกลับตาลปัตร กลายเป็นว่าส่วนล่างว่าง ส่วนบนแน่น

การแกว่งแขน ข้อสำคัญต้องระวังที่แขนให้มาก เมื่อต้องการให้ออกแรงก็มักจะคิดแต่การออกแรงที่แขน ลืมไปว่ายังมีเท้า ยังมีเอวที่จะต้องมีส่วนช่วยการเคลื่อนไหวเหมือนกัน

การเคลื่อนไหวออกแรงของเท้าและเอวนี้สำคัญมากกว่าแขนเสียอีก การที่กล่าวเช่นนี้บางท่านอาจไม่เข้าใจ หากเคยฝึกมวยจีนไทเก็กหรือศึกษาหลักการแพทย์จีนสมัยโบราณ เกี่ยวกับเส้นเอ็นและชีพจรแล้วก็จะเข้าใจได้ไม่ยากนัก แขนที่แกว่งนั้นจะแกว่งไปจากเอวของเรา แต่รากฐานของเองอยู่ที่เท้าเมื่อเป็นเช่นนี้หากส่วนบน (แขน) ออกแรงแกว่งสะบัด แต่ส่วนล่าง (เท้า) ไม่ออกแรงยึดเกาะพื้นไว้ให้มั่นคงเราก็จะเสียการทรงตัวขาดความสมดุลกัน คนเราเวลาเสียหลักเซล้มลงขณะขึ้นรถหรือลงเรือ ก็เนื่องมาจากเสียการทรงตัว ขาดความสมดุลกันผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังจำนวนไม่น้อยก็เพราะเลือดลมขาดความสมดุล เป็นอัมพาตก็เพราะเลือดลมขาดความสมดุลเช่นกันความดีเด่นของการแกว่งแขนที่ปรากฏออกมาให้เห็นชัดก็คือสามารถช่วยแก้ไขและปรับความไม่สมดุลต่างๆของร่างกาย นั้น เอง

เมื่อเราจะแก้ไขและปรับความสมดุลของร่างกายแล้วทำไมจะต้องออกกำลังเท้าด้วย? ทั้งนี้ก็เพราะว่าที่ฝ่าเท้าของคนเรามีจุด ซึ่งทางแพทย์จีนเรียกว่า " จุดน้ำพุ" จุดนี้ติดต่อไปถึงไตหากหัวใจเต้นแรงหรือนอนไม่หลับ ถ้ามีการบีบนวดแรงจุดน้ำพุนี้ก็สามารถทำให้ประสาทสงบ ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้ตามตำรายังกล่าวไว้ว่า **" ที่ฝ่าเท้ามีจุดอีกหลายจุด เกี่ยวโยงไปถึงอวัยวะภายในของคนเรา"** เมื่อเราทราบตำแหน่งของจุดนั้นๆ แล้วก็จะสามารถรักษาโรคซึ่งเกิดกับอวัยวะเหล่านั้นได้เช่นกัน

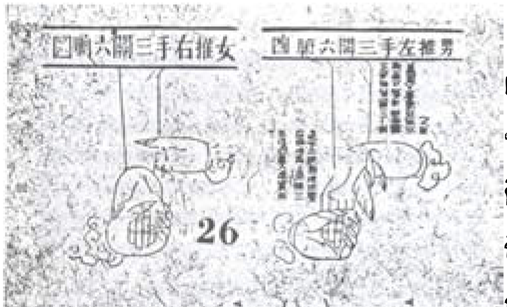
ดังนั้นการออกกำลังโดยวิธีแกว่งแขนก็คือการปรับร่างกายให้สมดุล ซึ่งเป็น " การบำบัดรักษาโรคนั่นเอง"

การที่มีคำกล่าวว่า **"โรคร้อยแปดอาจรักษาให้หายได้ด้วยเข็มเพียงเล่มเดียว"** หลายคนคิดว่าออกจะเป็นการอวดอ้างเกินความจริงแต่สำหรับผู้ที่มีความรู้แตกฉานในวิธีฝังเข็มรักษาโรคย่อมได้ประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเองแล้วฉะนั้นการที่จะกล่าวว่าการแกว่งแขนสามารถรักษาโรคได้

ร้อยแปดนั้นจึงพูดได้ว่าไม่ใช่เป็นการอวดอ้างเกินความจริงแน่ เพราะวิชากายบริหารแกว่งแขนนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในตัวเองอยู่แล้ว

เคล็ดวิชาทั้ง ๑๖ ประการ และเคล็ดลับพิเศษในการบริหารแกว่งแขน ดังได้อธิบายมาทั้งหมดนี้ ขอให้ทุกท่านอ่านทบทวนจนเข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว จึงลงมือปฏิบัติ จะทำให้ได้รับผลยอดเยี่ยมครบสมบูรณ์

การแกว่งแขนกับการเปลี่ยนแปลงของชีพจร



26

ภาพแสดงการตรวจชีพจร (แมะ) ของหมอจีน



27

การจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ซึ่งชาวจีนเรียกว่า " **แมะ** " นั้นเป็นการค้นพบที่สำคัญอย่างยิ่งของแพทย์จีนแผนโบราณแพทย์จีนในสมัยโบราณได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักการเต้นของชีพจรไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และมีผลงานเป็นเกียรติประวัติเป็นที่แพร่หลายกว้างขวางจากการเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงของชีพจรทำให้สามารถรู้ถึงสภาพของร่างกายว่าแข็งแรงหรืออ่อนแอประการใด เหตุที่การแกว่งแขนสามารถรักษาโรคได้ก็เพราะการแกว่งแขน สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขสภาพของร่างกายเมื่อแก้ไขสภาพของร่างกายได้ ผลสะท้อนก็จะแสดงออกไปยังชีพจรด้วย

ตัวอย่างเกี่ยวกับการจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรค

๑. **โรคหัวใจ** ความดันโลหิตสูง โดยทั่วไปชีพจรจะลอยสูงเต้นเร็วเกินไป ความดันโลหิตยิ่งสูง ชีพจรก็จะยิ่งเต้นเร็วเป็นเงาตามตัว ดังนั้นโรคหัวใจกับความดันโลหิตสูง จึงเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด ชีพจรของคนปกติจะเต้นอยู่ระหว่าง ๖๐–๘๐ครั้งต่อนาที มีการเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอเต้นอย่างลึก ๆและอย่างมีแรง ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจผู้สูงอายุ และผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ การเต้นของชีพจรจะอยู่ในระหว่าง ๖๐ ครั้งต่อนาที แต่เต้นอ่อนและผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำการเต้นของชีพจรก็จะมีกำลังอ่อนเช่นกัน

๒. **โรคประสาท โรคจิต โรคไต** ชีพจรจะเต้นเร็วบ้างช้าบ้างไม่สม่ำเสมอ

๓. **โรคเกี่ยวกับโลหิต เกี่ยวกับน้ำเหลือง** ชีพจรเต้นช้ามีแรงอ่อนมาก จนกระทั่งบางรายคลำดูไม่รู้สึกว่าเต้น บางรายชีพจรทางซ้ายกับขวาเต้นไม่เหมือนกัน เมื่อชีพจรทางซ้ายและขวาขัดกันเช่นนี้ การหมุนเวียนของโลหิตก็จึงติดขัด

๔. **โรคอัมพาต** คนที่เป็นลม มักมีชีพจรทั้ง ๒ ข้างต่างกันบางราย การเต้นของชีพจรแต่ละข้างต่างกันถึง ๒๐ ครั้งต่อนาทีซึ่งเกี่ยวโยงกับโรคไขข้ออักเสบเหมือนกัน เมื่อข้างหนึ่งทางเดินของเลือดติดขัดไม่สะดวก อีกข้างหนึ่งก็จะมีกำลังกดดันมากขึ้น

โรคดังกล่าวเหล่านี้ล้วนสามารถรักษาให้หายได้โดยกายบริหารแกว่งแขนทั้งสิ้น

กายบริหารแกว่งแขนสามารถควบคุมการเต้นของชีพจรให้เป็นปกติได้อย่างไร?

โรคชีพจรเต้นเร็ว การที่ชีพจรเต้นเร็วก็เพราะโลหิตในร่างกายของเราไม่สามารถบังคับการไหลของโลหิตให้เป็นปกติเมื่อบังคับและควบคุมไม่ได้ ลมก็เสย สาเหตุเนื่องจากปริมาณโลหิตไม่เพียงพอเมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนจะทำให้สามารถเสริมสร้างบำรุงโลหิต และยังบังเกิดผลในการบังคับ

ควบคุมได้ด้วย

การออกกำลังด้วยการบริหารแบบนี้ สามารถบำรุงและเสริมสร้างโลหิตได้ก็เพราะเมื่อกระเพาะและลำไส้ได้รับการออกกำลังจึงเสมือนกับได้รับการนวดเฟ้น ก็จะเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้สามารถรับเอาอาหารไปบำรุงร่างกายได้อย่างเต็มที่ สำหรับผู้ที่มีชีพจรเต้นช้ากว่าปกติ ก็เพราะการหมุนเวียนของโลหิตติดขัด และ ปริมาณของโลหิตไม่เพียงพอ การบริหารแกว่งแขนจะทำให้มือและเท้าได้รับการบริหารและหลังของเราก็พลอยได้รับการเคลื่อนไหวด้วยสิ่งกีด ขวางทางเดินของเลือดลมในทรวงอกและช่องท้องจะถูกขจัดไปโลหิตที่คั่งก็จะกระจายหายคั่งเมื่อนั้น ชีพจรจึงจะเต้นเป็นปกติ

การแก้ไขชีพจรให้ดีได้ ก็โดยถือหลักของแพทย์จีนแผนโบราณที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า **" ชีพจรขึ้นมาจากส้นเท้า"** เวลาทำ กายบริหารแกว่งแขนน้ำหนักการทรงตัวทั้งหมดอยู่ที่เท้าเมื่อเท้าได้รับการออกแรงก็เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ใช้รากยึดเกาะอยู่ถึงพื้นดิน และคล้ายกับการตอกเสาเข็มซึ่งตอกลึกลงไปๆทำให้เกิดมีอาการบีบนวดเลือดลมที่บริเวณเท้า แล้วส่งกระจายออกไปทั่วร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนี้ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง กระดูกไขข้อ ก็จึงไม่ ยากที่จะแก้ไขได้

ดังนั้นกายบริหารแกว่งแขน จึงมีประสิทธิภาพในการบำบัดโรคภัยเรื้อรังและร้ายแรงต่างๆ ได้อย่างเกินความคาดฝันทีเดียว

กายบริหารแกว่งแขน เพื่อรักษาโรคอัมพาต

โรคอัมพาตหรืออาการที่ตายไปครึ่งตัว เป็นลม ความดันโลหิตสูง ไขข้ออักเสบ ส่วนมากโรคเหล่านี้มักจะเกี่ยวเนื่องกันเกิดขึ้นเพราะเลือดลมภายในร่างกายขาดความสมดุล ซึ่งกระทบกระเทือนการไหลเวียนแจกจ่ายของเลือดลม และทำให้ชีพจรกล้ามเนื้อ และกระดูกไขข้อเกิดการแปรปรวนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปรากฏว่า ชีพจรทั้งสองข้างเต้นไม่ เท่ากัน คือข้างหนึ่งเต้นเร็วอีกข้างหนึ่งเต้นช้า การเต้นของชีพจรบางครั้งต่างกัน๑๐–๒๐ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเกิดปฏิกิริยาโดยถือเท้าข้างใดข้างหนึ่ง มีอาการรู้สึกปวดเมื่อย หรือชา ขาดความรู้สึก ที่จริงส่วนบนกับส่วนล่าง ก็มักมีปัญหาเช่นกัน ได้แก่ ส่วนบนเลือดคั่ง แต่ส่วนล่างเลือดกลับเดินไม่ถึงเช่นนี้

เหตุใดการออกกำลังโดยการแกว่งแขนจึงสามารถรักษาโรคเหล่านี้ได้อย่างชะงัด

การออกกำลังแบบนี้ มิเพียงสามารถรักษาโรคเหล่านี้ได้แต่ยังสามารถป้องกันการเป็นลมอีกด้วย การที่คนเราเกิดเป็นลมขึ้นมา ก็เพราะการไหลเวียนของโลหิตทั้งสองด้านของร่างกายขัดแย้งกัน ดังนั้นชีพจรจึงแสดงการไม่สมดุลกันออกมาให้ปรากฏแพทย์จีนแผนโบราณให้คำอธิบายไว้ว่า **" ชีพจรนั้นได้เริ่มจากส้นเท้า"** การทำกายบริหารแกว่งแขนมีประโยชน์ก็เพราะหลังจากแกว่งแขนแล้ว ชีพจรจะเกิดการเปลี่ยนแปลงกลับคืนสู่สภาพปกติชีพจรเป็นเสมือนตัวแทนของอวัยวะภายใน

ร่างกายของคนเรา สาเหตุของโรคอัมพาต ก็คือ ศีรษะหนัก เท้าเบา ซึ่งเท่ากับส่วนบนหนัก ส่วนล่างว่าง กรณีเช่นนี้จึงเป็นความผิดปกติอย่างยิ่งเพราะที่ถูกต้องร่างกายของคนเรา ส่วนบนต้องเบา และส่วนล่างต้องหนัก

กายบริหารแกว่งแขนเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง

สมุฏฐานของโรคมะเร็งคืออะไร?

ตามหลักการแพทย์จีนโบราณ มะเร็งและเนื้องอกเป็นผลจากการรวมตัวเกาะกันเป็นก้อนของเลือดลม และเส้นชีพจรติดขัด ระบบการขับถ่ายของเสียไม่ทำงาน ! การหมุนเวียนของโลหิตไม่สะดวกและโลหิตไหลช้าลง น้ำเหลือง น้ำดี น้ำเมือก เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ เมื่อการหมุนเวียนของโลหิตขาดประสิทธิภาพ และทำงานไม่ เต็มที่ พลังงานหรือความร้อนก็ไม่เพียงพอจึงทำให้ระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหารไม่ทำงานแต่เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนแล้วจะช่วยให้เจริญอาหาร เม็ดเลือดจะเพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อที่ไหล่ทั้ง ๒ ข้างได้รับการออกกำลังอาการเกร็งซึ่งแบกรับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลาก็จะหายไป เยื่อบุช่องท้องจะได้รับการบริหารขึ้นๆลงๆ ตื่นตัวอยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้บังเกิดลมเคลื่อนไหว ระหว่างกระเพาะและลำไส้ ทำให้มีปฏิกิริยากระตุ้นและบีบบังคับลมเคลื่อนไหวระหว่างไต เมื่อโลหิตสามารถผลิตความร้อน ก็จะเกิดพลังในการรับของใหม่แล้วถ่ายของเก่าออกเช่นนี้แล้วจึงมีประโยชน์ทางบำรุงเลือดลมด้วย

อนึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่งดบริโภคเนื้อสัตว์ หันมารับประทานอาหารพืชผัก อาหารมังสวิรัติ อาหารเจ ซึ่งมีปริมาณเส้นใยมาก จะช่วยให้เลือดในกายสะอาด สามารถขับพิษออกจากร่างกายได้เร็ว และส่งผลให้การแกว่งแขนบำบัดโรคประสบผลเร็วยิ่งขึ้น

ตัวอย่างผู้ป่วยที่ทำกายบริหารแกว่งแขน

รายที่ ๑. เป็นคนไข้ชาย แซ่ จู อายุ ๗๖ ปี ได้ป่วยเป็นโรคเนื้องอกในสมองและมะเร็งที่ปอด เขาจึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะทำกายบริหารแกว่งแขนเพื่อบำบัดโรคภัยนี้โดยทำกายบริหารแกว่งแขนตอนเช้า ๒๐๐๐ ครั้ง และเย็นหรือกลางคืนอีก ๒๐๐๐ ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกันอยู่ ๕ เดือนโรคร้ายก็หายขาด

รายที่ ๒. คนไข้เป็นช่างไม้อยู่ในโรงงานแห่งหนึ่ง อายุ ๔๘ปี ป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบและอุจจาระเป็นเลือดอยู่ประมาณ ๑ปี ขณะเดียวกันก็เป็น มะเร็งที่กระเพาะอาหาร เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนโรคทั้งสองก็หายขาด ส่วนอาการโรคมะเร็งก็ค่อยๆทุเลาลง และมีสุขภาพดีขึ้นโดยลำดับ

กายบริหารแกว่งแขนรักษาโรคตับ

กายบริหารแกว่งแขน สามารถรักษาโรคตับแข็ง และโรคท้องมานให้หายขาดได้ ถ้าเป็นตับบวม หรือตับอักเสบ การแกว่งแขนก็จะยิ่งรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่าตัวการที่ทำให้เกิดโรคประเภทนี้ก็คือ เลือดลมเช่นกัน การที่เลือดลมผิดปกติจะทำให้ตับเกิดปฏิกิริยา เกิดมีน้ำขังและ ไม่สามารถขับถ่ายออกได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านจะรู้สึกจุกแน่น อึดอัดจนกระทบกระเทือนไปถึงกระเพาะม้าม และ ถุงน้ำดีด้วย เมื่อเราทำกายบริหารแกว่งแขน ก็จะขจัดปัญหาเหล่านี้ไปได้ เป็นต้นว่าเมื่อลงมือทำการแกว่งแขนจะมีอาการเรอ สะอึก ผายลม อาการเหล่านี้เป็นสิ่งดีอันเนื่องจากผลทางการรักษาโรค ทั้งนี้ก็เพราะเข้ากฎเกณฑ์ตามตำราจีนแผนโบราณที่ว่า " **เลือดลมผ่านตลอดทั้งสามจุด"**

" **จุดสามจุด"** ตามตำราแพทย์จีนโบราณหมายถึง ๑. ทางข้าว๒. ทางน้ำ ๓. เนินที่เริ่มต้น และจุดที่สิ้นสุดของลมได้แก่ จุดบนอยู่ที่ปากกระเพาะด้านบน มีหน้าที่รับเข้าไม่รับออก จุดล่างคือภายในส่วนกลางของกระเพาะ มีระดับไม่สูงไม่ต่ำ มีหน้าที่ย่อยข้าวน้ำ จุดต่ำ อยู่เหนือกระเพาะปัสสาวะ มีหน้าที่แบ่งแยกสิ่งสะอาดและสิ่งสกปรกออกจากกัน และมีหน้าที่ขับถ่าย

เมื่อตับเกิดอาการแข็ง ส่วนที่แข็งคือส่วนที่ต้องตายไปอาการแข็งเป็นเรื่องของวัตถุธาตุซึ่งเป็นเครื่องบ่งบอกถึงสมรรถภาพที่เสื่อมถอย ไม่มีชีวิตชีวา นอกจากนี้ยังมีสิ่งขัดแย้งเป็นปัญหาอีกก็คือ เลือดที่เสียคั่งค้างไม่เดิน เพราะแรงขับดันเคลื่อนไหวไม่พอ เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขน ก็จะกระตุ้นให้เลือดลมตื่นตัวหมุนเวียนเร็วขึ้น และทำให้เจริญอาหาร ช่วยเพิ่มเม็ดเลือด เปิดทวารทั้งเก้าและรูขน ตับที่อยู่ในสภาพเกาะติดจนแข็ง ก็จะเริ่มฟื้นตัวมีชีวิตใหม่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ตับที่แข็งก็จะกลายเป็นอ่อน นั่นเป็นการเปลี่ยนสภาพอย่างหนึ่ง

เมื่อเรากล่าวถึงสภาพการแข็งตัวก็คือการต่อสู้ระหว่างพลังใหม่กับพลังเก่า จากผลของการต่อสู้ หากพลังเก่าได้ชัยชนะโรคก็จะกำเริบหนักขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากพลังใหม่มีอำนาจเหนือพลังเก่า สิ่งที่อยู่ในสภาพแข็งตัวก็จะค่อย ๆ อ่อนลงการแกว่งแขนนั้นให้คุณประโยชน์ทางเสริมสร้างพลังใหม่ ให้สามารถต่อสู้กับสภาพแข็งตัวของตับได้ ความรู้ที่ค้นพบนี้นับว่าเป็นอัจฉริยะชิ้นโบว์แดงในวงการแพทย์จีนโบราณทีเดียว

ตัวอย่างคนไข้โดยสังเขป

๑. คนไข้ชาย แซ่กู้ ๔๒ ปี ทำงานอยู่ในบริษัทขนส่งเมื่อสิบปีก่อนเริ่มเป็นโรคตับอักเสบ ต่อมาอาการของโรคเริ่มกำเริบเป็นครั้งที่สอง แพทย์ได้ตรวจวินิจฉัยแล้วปรากฏว่าเป็นโรคตับแข็ง แต่เขาก็ตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะต้องทำกายบริหารแกว่งแขนโดยไม่แตะต้องยา เขาได้ทำอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามกฎเกณฑ์ ปรากฏว่าหลังจากการทำกายบริหารแกว่งแขนผ่านไปหนึ่งเดือน เมื่อกลับไปตรวจเช็คร่างกาย นายแพทย์ถึงกลับงงต่อเหตุการณ์ที่ไม่น่าเชื่อ หลังจากนั้นอีกสองเดือนนายแพทย์เองก็พบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปกติ ต่อมาภายหลังตัวนายแพทย์เองก็เริ่มทำกายบริหารแกว่งแขนบ้าง เพราะเขาก็เป็นโรคหัวใจเหมือนกัน

กายบริหารแกว่งแขน กับการรักษาโรคตา

การทำกายบริหารแกว่งแขน มีคุณประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคตา มีบางท่านใช้แว่นสายตาหนามาก แต่เมื่อได้ทำกายบริหารแกว่งแขนระยะหนึ่งกลับไม่ต้องใช้แว่นอีกเลย มีบางคนอ่านหนังสือหรือหนังสือพิมพ์รู้สึกลำบากมองไม่ค่อยจะเห็นอ่านแต่ละตัวต้องเพ่งแล้วเพ่งอีก หนังสือ (เน่ยจิง) คัมภีร์แพทย์เล่มแรกของจีนกล่าวไว้ว่า " ตาเมื่อได้รับเลือดหล่อเลี้ยงจึงสามารถมองเห็น" แสดงว่าปัจจัยสำคัญอยู่ที่เลือด เมื่อเลือดเดินไม่ทั่วถึง ทุกส่วนของร่างกายก็จะเกิดโรคต่าง ๆ อย่างแน่นอน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั่วร่าง มีส่วนสัมพันธ์กันทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นชีพจร เส้นเลือด ทางลม หากเลือดหมุนเวียนทั่วทุกส่วน เราก็จะรู้สึกสบาย ไม่เจ็บป่วย ถ้าใครคิดว่าดวงตานั้นมีระบบอยู่อย่างเอกเทศตัดขาดจากกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆของร่างกายนั้น จึงเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้เมื่อเราได้ทำกายบริการแกว่งแขนทั่ว ๆ ไป จะรู้สึกเจริญอาหารเดินกระฉับกระเฉง นอนหลับสบาย ท้องก็ไม่ผูก ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ว่า ระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกาย (METABOLISM) นั้นทำงานดี

ตัวอย่างของผู้ป่วยโรคตา

รายที่ ๑ ผู้ป่วยชายแซ่แต้ อายุ ๗๕ ปี เป็นกรรมกรที่ปลดเกษียณของบริษัทรถรางเซี่ยงไฮ้เคยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานถึง ๔๐ ปี และต้องใส่แว่นตลอดมา แต่ปัจจุบันเขาไม่ต้องใส่แว่นตา และความดันโลหิตเป็นปกติ เพราะได้ออกกำลังบริหารร่างกายด้วยการแกว่งแขนเป็นประจำ

รายที่ ๒ เป็นผู้ป่วยหญิง อายุ ๖๔ ปี ตาเป็นต้อหินมองเห็นเป็นเงาลางๆ แต่แรกผู้ป่วยคิดว่าเมื่อเป็นมานานหลายปีเช่นนี้ คงจะหายขาดได้ยาก ต่อมาเธอได้เริ่มทดลองฝึกกายบริหารแกว่งแขนตอนเช้า ๒๐๐๐ ครั้ง ตอนเย็น ๑๐๐๐ ครั้งทำอยู่ประมาณหนึ่งเดือนเศษ ตาก็สามารถมองเห็นอย่างเดิม

รายที่ ๓ ผู้ป่วยเป็นชาย ตามองไม่ค่อยเห็น เป็นริดสีดวงตาและตาบอดสี บนหนังตามีตุ่มเล็กๆ สองตุ่ม หลังจากได้ทำกายบริหารแกว่งแขน ตุ่มเล็กๆ ก็หายไป ริดสีดวงตาก็หายไปเช่นกันร่างกายแข็งแรงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เบ้าตาที่ดูลึกดำเพราะเลือดลมไม่ดี ก็ค่อย ๆ หายไปจนเป็นปกติ

จดหมายแจ้งผลจากผู้ฝึก " กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค"

ข้าพเจ้าอายุ ๔๘ ปี มีโรคประจำตัวคือ ปวดท้องและท้องเสียเป็นประจำ มักเป็นลมเสมอด้วยครั้งแรกที่ข้าพเจ้าทำกายบริหารแกว่งแขนเพื่อบำบัดโรคนี้ ขอรับจากใจจริงว่าทำเล่นๆ ไม่คิดว่าจะได้ผล ทำแค่ร้อยครั้งต่อวัน แต่พอทำได้ 3 วันได้ผลคือ หายปวดท้อง ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ข้าพเจ้าทำประมาณ3,000 ครั้งต่อวัน เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนได้ 3 เดือนอาการเป็นลมปวดท้อง ท้องเสียเป็นประจำ ก็หายขาดไปเลยปัจจุบันข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายแข็งแรงดี โดยไม่ต้องพึ่งยาเลยฉะนั้นขอส่งกุศลจิตมายังท่านเจ้าของตำราที่ช่วยให้มนุษย์พ้นจาก โรคภัย

นางสาวพยงค์ศรี เลขะวิพัฒน์
160 ถ. ประสบสุข อ. เมือง จ. เชียงราย

ขอเชิญท่านที่ฝึกปฏิบัติ "กายบริหารแกว่งแขน" ส่งจดหมายแจ้งผลกลับมาให้ทางมูลนิธิทราบ เพื่อใช้เป็นแนวทางศึกษา ต่อไป

ขอขอบคุณ

คณะกรรมการ มูลนิธิรัศมีธรรม